SPORTLINE®

Solo 910
Heart Rate Watch

Reloj con pulsómetro Solo 910

Montre moniteur de fréquence cardiaque Solo 910

Orologio cardiofrequenzimetro Solo 910

Solo 910 Herzfrequenzuhr

#3636
#3637

©2007 Sportline®

www.sportline.com

Sportline® is a trademark of SPORTLINE, a division
of E & B Exercise, LLC, Yonkers, NY 10701
Distributed in the UK by
StarCase (UK) Ltd., Worcester, WR4 9FA
All Rights Reserved. ©2007

SP3637IS03SPO

SP3637IS03SPO.indd 1-2 9/19/11 11:55 AM

Solo 910 Heart Rate Watch

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference when the equipment is operated in a commercial environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. Operation of this equipment in a residential area is likely to cause harmful interference in which case the user will be required to correct the interference at their own expense.

Contents

- How to Measure Your Heart Rate
- Helpful Hints in Measuring Heart Rate
- Features and Button Operation Overview
- Setting the Time and Date
- Setting the Daily Alarm
- Turning the Daily Alarm ON/OFF
- Turning the Hourly Chime ON/OFF
- Using the Chronograph Feature
- Using the Countdown Timer Feature
- Using the Calorie Feature
- Care and Maintenance
- Specifications/Battery
- How the Watch Works

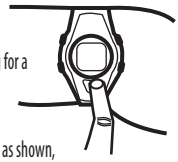
Congratulations on your purchase.
We commend your efforts on taking steps for healthier living. Measuring your heart rate is fun and easy, and can help manage your 'heart health'.

While this Sportline Solo 910 Heart Rate Monitor Watch works like a standard sports watch, it includes an advanced heart rate sensing technology - **S-Pulse™** - that provides easy and accurate contact heart rate readings.
S-Pulse™ is a patented heart rate sensing technology that measures the electrical signals on your skin – in the same manner that an EKG or electrocardiogram does.

While the Heart Rate Watch attaches to your wrist like other watch products, it does not measure or sense your pulse at your wrist. It instead uses **S-Pulse™** technology to sense your heart rate by measuring your EKG signal.

How to Measure Your Heart Rate

To get your heart rate reading, just follow these simple steps:



1. Place the Sportline Solo 910 Heart Rate Watch on your wrist, adjusting for a snug, comfortable fit.
2. Place your fingers on the Sportline Solo 910 Heart Rate Watch's sensor, as shown,

SP3637IS03SPO.indd 3-4 9/19/11 11:55 AM

and press gently for 3-8 seconds. Be sure to activate the Heart Rate mode by pressing the bottom metal sensor so that the display flashes. It is best to use the flat 'pads' of your fingers, and not the fingertips.

3. A 'beep' will sound and your heart rate will be displayed. It's that easy!

Because the Sportline Solo 910 Heart Rate Watch is a sensitive monitoring device that reads your EKG signals, reading times will vary. If you don't get a reading in 3-8 seconds, wait a couple of minutes and try again. This gives the Sportline Solo 910 Heart Rate Watch a chance to settle in and pick up your electrical signals.

Your heart rate will remain displayed once measured, and will remain displayed for 7 seconds after you release the sensor button.

- The Sportline Solo 910 Heart Rate Watch must be attached to your wrist in order for the Heart Rate Measure function to work.
- Proper finger pad contact is very important and affects the heart rate reading time.
- For those users with dry skin, thick or calloused fingers, low heart rate signal strength (EKG strength), minimal padding on your fingers, or users located in dry environments, please see our Helpful Hints section.
- The Heart Rate Measure function is not intended for use or operation in or under water.

How to Calculate Your Maximum Heart Rate

- Deduct your age from 220 (220 - your age = your maximum heart rate)
- Example of Relative Heart Rate
  - Tom is 30 years old
  - His heart rate measured at 132
  - Maximum heart rate is 220 - 30 = 190 bpm
  - 132/190 = 70% Relative Heart Rate

To learn more, log onto www.sportline.com

Helpful Hints in Measuring Heart Rate

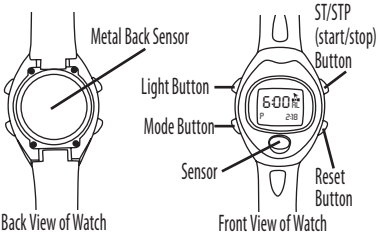
If you are having difficulty measuring your heart rate, you may want to try the following steps. Try each of these in order until you successfully measure your heart rate:

1. Make sure the Sportline Solo 910 Heart Rate Watch is snugly strapped to your wrist. A loose fit makes it more difficult to properly measure your heart rate. Stop if OK or
2. Press gently with enough pressure to activate the heart rate measure mode. Muscle 'noise' from pressing too hard can make it difficult to measure your heart rate. Stop if OK or
3. Make sure that the metal back of the Heart Rate Watch is laying flat on your skin. Stop if OK or
4. Make sure your wrist and fingers are clean and free from dirt, oils, or lotions. Stop if OK or
5. Stay still, and relax your arms on a stable surface while taking your heart rate. Stip if OK or

SP3637IS03SPO.indd 5-6 9/19/11 11:55 AM

6. Clean the front sensors and back metal plate with a mild soap and water or similar cleaning solution. Stop if OK or
7. Moisten with water the pads of the fingers that you are using to contact the sensors on the face of the watch. Stop if OK or
8. Moisten with water the surface between the back metal plate of the watch and the skin on your wrist.

Sportline Solo 910 Heart Rate Watch Features and Button Operation Overview



1. Press the **MODE** button to select the desired feature mode.
   The Heart Rate Watch feature modes (displays) are:
   - **Time**
     - Set time, date, 12H/24H display mode, and Button Beep ON/OFF
   - **Alarm**
     - Set alarm time, turn alarm ON/OFF, turn hourly chime ON/OFF
   - **Chronograph**
     - Run chronograph
   - **CountdownTimer**
     - Set/run timer countdown

2. Once you have selected a feature mode, to change a setting in that mode, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display flashes.
   - When in 'Button Beep ON' mode (watch default), the Sportline Solo 910 Heart Rate Watch will beep when the buttons are pushed.
3. Once flashing, to set a feature use the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
4. To move to the next setting, press and release the **MODE** button.
5. To save new settings after completion, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Setting Time and Date

1. While in the Time mode hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display flashes.
2. The 'seconds' display will flash. In order, the settings to enter will be:
   -seconds
   -minutes
   -hours
   -year
   -month
   -day
   Month-day then appear flashing
   -12Hr (am/pm) or 24Hr (military) time mode
   -Button Beep ON or OFF (buttons beep when pressed when ON, no beeping when OFF)

SP3637IS03SPO.indd 7-8 9/19/11 11:55 AM

3. To set the feature, press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
4. To move to the next setting, press and release the **MODE** button.
5. After all settings are entered, to save the new settings, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Setting the Daily Alarm Time

1. While in the Alarm mode, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the 'hour' display flashes.
2. To set 'hour', press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting.
3. To move to 'minutes', press and release the **MODE** button.
4. After 'hours' and 'minutes' are set, to save, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing.

Turning the Daily Alarm ON/OFF

Daily Alarm Indicator

1. While in the Alarm mode, press the **ST/STP** button once to turn the Daily Alarm ON or OFF.
2. When the Daily Alarm Indicator appears, the daily alarm is ON. The Watch will start beeping at the designated alarm time for 30 seconds. To stop the beeping early, simply press any button (except the **LIGHT** button).

Turning the Hourly Chime ON/OFF

Hourly Chime Indicator

1. While in the Alarm mode, press the **RESET** button once to set the hourly chime ON or OFF.
2. When the Hourly Chime Indicator appears, the hourly chime is ON, and the Watch will beep at the top of each hour.

Using the Chronograph Feature

The Chronograph feature measures elapsed time from a zero starting point. The maximum counting range of the chronograph is 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

To use the Chronograph, press the **MODE** button to select the Chronograph mode. The Watch can now be used to record an elapsed length of time.

1. Press the **RESET** button to reset counter to '0'.
2. Press the **ST/STP** (start/stop) button once to start timing.
3. Press the **ST/STP** (start/stop) button to stop timing.
4. To reset the chronograph to '0' press the **RESET** button.

SP3637IS03SPO.indd 9-10 9/19/11 11:55 AM

Using the Countdown Timer Feature

The Countdown Timer tracks a fixed period of time by counting down from a user-set time period.

• The Watch is set at a 1 minute default.

The countdown time can be set up to 99 hours, 59 minutes and 59 seconds.

Setting the Countdown Timer

To use the Countdown Timer, press the **MODE** button to select the Timer mode.

1. When in Countdown Timer mode, press the **MODE** button down for 2-3 seconds until the 'hour' digit flashes.
2. To set 'hour', press the **ST/STP** button to increase and **RESET** button to decrease the setting .
3. To move to 'minutes', press and release the **MODE** button.
4. To move to 'seconds', press and release the **MODE** button.
5. After 'hours', 'minutes', and 'seconds' are set, hold the **MODE** button down for 2-3 seconds until the display stops flashing. The settings are now saved.

Running the Countdown Timer

1. Once a countdown time has been set, press the **ST/STP** button once to start the Timer.
2. The Timer will start counting from the countdown time down to '0'.

3. At 5 seconds before finish, the Watch will start to beep. This will continue for 15 seconds.
4. To stop the beeping early, press any button (except the **LIGHT** button).
5. The Countdown Timer will then return to the original countdown time.

• To reset the Countdown Timer to the original countdown time, press the **RESET** button once when the Timer is stopped.

• To reset the Timer while the Timer is running, press the **ST/STP** button to stop the counting, then press the **RESET** button.

Using the Calorie Feature

1. While in the Time mode, press the **MODE** button 5 times until the Calorie (CA) screen is displayed.
2. Press the **ST/STP** button to start (or stop) the Calorie timer.
3. Calories burned are calculated based on your current heart rate. Therefore, it is best to update your heart rate as often as possible (your calories burned will be displayed beneath the calorie timer next to the CA).
4. When the Calorie Timer is stopped, press the **RESET** button to reset the calorie timer and counter.

Note: The single best factor to measure calorie expenditure is your heart rate.

SP3637IS03SPO.indd 11-12 9/19/11 11:55 AM

As a result, it is important to:

1) Acquire your heart rate prior to exercise
2) Acquire your heart rate during warm up
3) Acquire your heart rate during exercise
4) Acquire your heart rate during cool down

Care and Maintenance

To ensure proper function of your Sportline Solo 910 Heart Rate Watch:

- Avoid rough usage or severe impacts to the Watch
- Keep the front sensor and back metal plate free from dirt, oils, or other contaminants
- Periodically clean the Watch, using a soft cloth, with a mild soap and water or similar cleaning solution
- Keep the Watch out of extreme heat or cold
- Do not expose the Watch to intense direct sunlight for long periods of time
- Do not expose the Watch to chemicals such as gasoline, alcohol, or solvents

Specifications

Current Time Mode

- Hour, minute and second
- Month, day, day of week and year
- 12 / 24 hour format selectable
- Month-day/Day-month selectable
- Auto calendar from year 2000 to 2099

- Hourly Chime on the hours

Hearth Rate Alert Mode

- Measuring range: 43 to 200 beats per minute

Daily Alarm Mode

- Daily Alarm: 1 daily alarm
- Alarm Duration: 30 seconds

Chronograph Mode

- Resolution: 1/100 second
- Counting range: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
- Measuring mode: Elapsed time

CountdownTimer Mode

- Resolution: 1 second
- Limit: 99 hours, 59 minutes, 59 seconds
- Alarm sound: 1 beep at the 5,4,3,2 and 1 second(s), 3 beeps at 0 second for 10 seconds.

Other

- Electro-luminescent/EL backlight
- Water resistant to30 meters

The Heart Rate Measure function is not intended for use or operation in or under water.

Battery

Battery replacement will be required from time to time, and should occur when:

- The display fades in part or completely
- The Heart Rate function will not activate

SP3637IS03SPO.indd 13-14 9/19/11 11:55 AM

To replace the battery of your Sportline Solo 910 Heart Rate Watch, we recommend that this be done by a watch repair service center. This will ensure that the water resistance will be retained after battery replacement.

The Watch uses standard lithium replacement 2025 batteries.

NOTE

- Non-rechargeable batteries are not to be recharged
- Rechargeable batteries must be removed before recharging
- Rechargeable batteries only to be recharged under adult supervision
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc), or rechargeable (nickel-cadmium) batteries
- Do not mix old and new batteries
- Exhausted batteries to be removed
- Do not dispose of battery in fire; battery may explode or leak
- Do not dispose of product in fire; battery may explode or leak

How the Watch Works

It is useful to understand the basics of how the **S-Pulse™** sensing technology – as it will perform differently on people of different age, skin type, body type, EKG or electro-cardiogram signal strength, among others.

The **S-Pulse™** technology measures the electronic signals that pass through your body – that result from the beating of your heart. Many are familiar with the EKG waveform – from either personal experiences while at the hospital, or from popular television medical shows. It is this same signal that passes through your body. This measurement is obtained by the Watch's three metal sensors. The back metal plate of the Watch wrist is actually a primary sensor that measures these electronic signals off your arm.

The 'EKG' measurement is done when you place your fingers from one hand on the top sensor on the Watch that is attached to your opposite arm. This creates a loop across your body that the Watch can now read.

- The Sportline Solo 910 Heart Rate Watch must be attached to your wrist in order for the Heart Rate Measure function to work.

Patents

The Heart Rate Watch and **S-Pulse™** technology are result of and protected by the following patents:

US: 5,738,104 & 5,876,350
Europe: EP0 0861045B1

SP3637IS03SPO.indd 15-16 9/19/11 11:55 AM

Reloj con pulsómetro Solo 910

Este equipo ha sido sometido a las pruebas pertinentes y cumple con los límites establecidos para un dispositivo digital de Clase A, según lo establecido en la Sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites han sido concebidos para proveer una protección razonable contra las interferencias nocivas cuando el equipo se utiliza en un entorno comercial. Este equipo genera, utiliza y puede producir energía de radiofrecuencia y, si no se instala o utiliza de conformidad con el manual de uso, puede interferir con las comunicaciones de radio. El funcionamiento de este equipo en un entorno residencial puede causar interferencias nocivas; en ese caso, el usuario deberá tomar las medidas necesarias para corregir las interferencias a su costa.

Índice

• Cómo medir tus pulsaciones
• Consejos útiles sobre cómo medir las pulsaciones
• Descripción de las funciones y de los botones
• Configuración de la fecha y la hora
• Configuración de la alarma diaria
• Activar/ desactivar (ON/OFF) la alarma diaria
• Activar/ desactivar (ON/OFF) el avisador de hora en punto
• Modo de empleo de la función cronógrafo
• Modo de empleo de la función cronómetro con cuenta atrás
• Modo de empleo de la función calorías

• Cuidados y mantenimiento
• Especificaciones/ pila
• ¿Cómo funciona el reloj?

¡Felicidades por tu compra!

Elogiamos tus esfuerzos por llevar una vida más sana. Medir tus pulsaciones resulta divertido y muy fácil y además te permite gestionar tu "frecuencia cardiaca".

Aunque este Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline funciona como un reloj deportivo convencional, incorpora una tecnología avanzada de medición de las pulsaciones llamada **S-Pulse™** que proporciona lecturas sencillas y precisas de la frecuencia cardiaca.
S-Pulse™ es una tecnología patentada de medición de las pulsaciones que mide las señales eléctricas a través de tu piel, igual que un electrocardiograma (ECG).

Aunque el Reloj con pulsómetro se lleva en la muñeca como cualquier otro producto de relojería, no mide ni capta las pulsaciones en la muñeca. En lugar de ello, utiliza la tecnología **S-Pulse™** para captar tu frecuencia cardiaca midiendo la señal de ECG.

Cómo medir tus pulsaciones

Para obtener una lectura de tu frecuencia cardiaca, sigue los pasos siguientes:

SP3637IS03SPO.indd 17-18 9/19/11 11:55 AM

1. Coloca el Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline en la muñeca de tal forma que se ajuste de forma precisa pero cómoda.

2. Coloca las yemas de los dedos sobre el sensor del Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline, tal y como se indica, y ejerce una ligera presión durante 3 a 8 segundos.

No olvides activar el modo Frecuencia cardiaca pulsando el sensor metálico de la parte inferior hasta que la pantalla parpadee. Se recomienda utilizar las yemas de los dedos, en lugar de las puntas.

3. El reloj emitirá un bip y se mostrarán tus pulsaciones. ¡Así de fácil!

Debido a que el Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline es un dispositivo de medición sensible que lee las señales ECG, los tiempos de la lectura pueden variar. Si no obtienes una lectura en un tiempo comprendido entre 3 y 8 segundos, espera un par de minutos e inténtalo de nuevo. De este modo, dejarás un margen de tiempo suficiente para que el Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline se prepare adecuadamente para percibir tus señales eléctricas.

Una vez finalizada la medición, las pulsaciones se mostrarán durante 7 segundos después de soltarse el botón del sensor.

- El Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline debe estar colocado en la muñeca para que funcione la función Medición de las pulsaciones.
- Una colocación correcta de la yema del dedo resulta clave y afecta directamente al tiempo de lectura de las pulsaciones.

- A aquellos usuarios con la piel seca, los dedos gruesos o encallecidos, con una señal de frecuencia cardiaca débil (intensidad de la señal ECG), con las yemas pequeñas o a aquellos usuarios que se encuentren en un entorno seco les recomendamos que consulten el apartado Consejos útiles.
- La función Medición de las pulsaciones no es apta para su uso dentro o bajo el agua.

Cómo calcular tu frecuencia cardiaca máxima

- Resta tu edad a 220 (220 – tu edad = tu frecuencia cardiaca máxima)
- Ejemplo de Frecuencia cardiaca relativa
- Tomás tiene 30 años
- Sus pulsaciones son 132
- Su frecuencia cardiaca máxima es igual a 220 - 30 = 190 ppm
- 132/ 190 = 70% de Frecuencia cardiaca relativa

Para más información, visita www.sportline.com

Consejos útiles sobre cómo medir las pulsaciones

Si tienes dificultades para medir tu frecuencia cardiaca, te recomendamos seguir las instrucciones siguientes. Intenta estas recomendaciones por orden hasta que consigas medir correctamente tus pulsaciones:

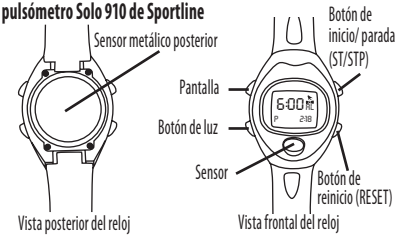
1. Asegúrate de que la pulsera del Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline está correctamente colocada y ajustada en la muñeca. Si la pulsera no se ajusta correctamente, resultará más difícil medir las pulsaciones. Si el problema persiste…
2. Pulsa suavemente pero con la fuerza suficiente como para activar el modo de medición de la frecuencia cardiaca. Las "interferencias"

SP3637IS03SPO.indd 19-20 9/19/11 11:55 AM

musculares de presionar con demasiada fuerza puede dificultar la medición de las pulsaciones. Si el problema persiste…

3. Asegúrate de que la placa metálica posterior del Reloj con pulsómetro esté perfectamente colocada sobre la piel. Si el problema persiste…
4. Asegúrate de que la muñeca y los dedos estén limpios y libres de suciedad, aceites o cremas. Si el problema persiste…
5. Permanece inmóvil y relaja tus brazos sobre una superficie estable mientras se realiza la medición de las pulsaciones. Si el problema persiste…
6. Limpia los sensores frontales y la placa metálica posterior con agua y un jabón suave o con un detergente similar. Si el problema persiste…
7. Humedece con agua las yemas de los dedos que estés utilizando para tocar los sensores en la cara del reloj. Si el problema persiste…
8. Humedece con agua la superficie entre la placa metálica posterior del reloj y la piel de la muñeca.

Descripción de las funciones y de los botones del Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline



1. Pulsa el botón **MODE** (modo) para seleccionar el modo de función deseado. Los modos de función del Reloj con pulsómetro (pantallas) son:

• **Hora**

- Para configurar la hora, la fecha, el modo de visualización 12H/24H y el botón de activación/ desactivación del tono de los botones

• **Alarma**

- Para configurar la hora de la alarma, encender/ apagar la alarma y encender/ apagar el avisador de hora en punto

• **Cronógrafo**

- Para activar el cronógrafo

• **Cronómetro con cuenta atrás**

- Para configurar/ activar la cuenta atrás

2. Una vez seleccionado un modo de función, para cambiar un parámetro dentro de dicho modo, mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla parpadee.

• Cuando te encuentres en el modo "Tono de botones activado" (opción por defecto), el Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline emitirá un tono cuando se pulse cualquier botón.

3. Una vez que empiece a parpadear, podrás configurar una función utilizando el botón **ST/STP** para elevar el valor y el botón **RESET** para bajar el valor.
4. Para avanzar hasta el parámetro siguiente, pulsa y suelta el botón **MODE**.
5. Para guardar los nuevos parámetros al terminar, mantén pulsado el botón MODE durante 2-3 segundos hasta que la pantalla deje de parpadear.

SP3637IS03SPO.indd 21-22 9/19/11 11:55 AM

Configuración de la fecha y la hora

1. En el modo Hora, mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla parpadee.
2. La pantalla de los segundos parpadeará. Los parámetros que habrá que introducir en el orden siguiente son:
   - segundos
   - minutos
   - horas
   - año
   - mes
   - día

   Seguidamente, parpadearán los valores mes-día
   - Modo de 12 horas (AM/PM) o de 24 horas (hora militar)
   - Tono de botones activado o desactivado (los botones emiten un tono cuando se pulsan si está activado o no lo emiten cuando está desactivado)
3. Para configurar la función, pulsa el botón **ST/STP** para elevar el valor y el botón **RESET** para bajar el valor.
4. Para avanzar hasta el parámetro siguiente, pulsa y suelta el botón **MODE**.
5. Una vez introducidos todos los parámetros y para guardar los nuevos parámetros, mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla deje de parpadear.

Configuración de la hora de la alarma diaria

1. En el modo Alarma, mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla "hora" parpadee.

2. Para configurar la "hora", pulsa el botón **ST/STP** para elevar el valor y el botón **RESET** para bajar el valor.
3. Para avanzar hasta "minutos", pulsa y suelta el botón **MODE**.
4. Una vez configurados las "horas" y los "minutos", para guardar mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla deje de parpadear.

Activar/ desactivar la alarma diaria

Indicador de alarma diaria

1. En el modo Alarma, pulsa el botón **ST/STP** una vez para activar o desactivar (ON/ OFF) la Alarma diaria.
2. Cuando aparezca el Indicador de alarma diaria, la alarma diaria estará activada (ON). El reloj emitirá una señal sonora a la hora de alarma fijada que durará 30 segundos. Para detener la señal antes de tiempo, pulsa cualquier botón excepto el botón de luz (**LIGHT**).

Activar/ desactivar el avisador de hora en punto

Indicador de avisador de hora en punto

SP3637IS03SPO.indd 23-24 9/19/11 11:55 AM

1. En el modo Alarma, pulsa el botón **RESET** una vez para activar o desactivar (ON/ OFF) el avisador de hora en punto.
2. Cuando aparezca el Indicador de avisador de hora en punto, dicho avisador estará activado y el reloj emitirá una señal sonora cada hora en punto.

Modo de empleo de la función cronógrafo

La función Cronógrafo mide el tiempo transcurrido desde una posición de partida de cero. El alcance máximo del cronógrafo es de 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

Para utilizar el Cronógrafo, pulsa el botón **MODE** para seleccionar el modo Cronógrafo. El reloj ya está listo para registrar tiempos.

1. Pulsa el botón **RESET** para poner el contador a "0".
2. Pulsa el botón **ST/STP** una vez para empezar a contar el tiempo.
3. Pulsa el botón **ST/STP** una vez para detener el cronometraje.
4. Para volver a poner el cronógrafo a "0" pulsa el botón **RESET**.

Modo de empleo de la función cronómetro con cuenta atrás

El Cronómetro con cuenta atrás realiza una cuenta atrás a partir de un tiempo fijo configurado previamente por el usuario.

• El reloj está configurado por defecto en 1 minuto.

El tiempo máximo de cuenta atrás es igual a 99 horas, 59 minutos y 59 segundos.

Configuración del cronómetro con cuenta atrás

Para utilizar el Cronómetro con cuenta atrás, pulsa el botón MODE para seleccionar el modo Cronómetro.

1. En el modo Cronómetro con cuenta atrás, mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que el dígito "hora" empiece a parpadear.
2. Para configurar la "hora", pulsa el botón **ST/STP** para elevar el valor y el botón RESET para bajar el valor.
3. Para avanzar hasta "minutos", pulsa y suelta el botón **MODE**.
4. Para avanzar hasta "segundos", pulsa y suelta el botón **MODE**.
5. Una vez configurados las "horas", los "minutos" y los "segundos", mantén pulsado el botón **MODE** durante 2-3 segundos hasta que la pantalla deje de parpadear. Los parámetros se habrán guardado.

Puesta en funcionamiento del cronómetro con cuenta atrás

1. Una vez configurado un tiempo de cuenta atrás, pulsa el botón **ST/STP** una vez para iniciar el Cronómetro.
2. El Cronómetro empezará a contar desde el tiempo de cuenta atrás hasta "0".
3. 5 segundos antes del final, el reloj emitirá un bip que durará unos 15 segundos.
4. Para detener la señal antes de tiempo, pulsa cualquier botón excepto el botón de luz (**LIGHT**).
5. Entonces, el Cronómetro con cuenta atrás volverá al tiempo de cuenta atrás original.

SP3637IS03SPO.indd 25-26 9/19/11 11:55 AM

- Para devolver el Cronómetro al tiempo de cuenta atrás original, pulsa el botón **RESET** una vez cuando el Cronómetro se detenga.
- Para reiniciar el Cronómetro mientras éste sigue en funcionamiento, pulsa el botón **ST/STP** para detener el cronometraje y seguidamente pulsa el botón **RESET**.

Modo de empleo de la función calorías

1. En el modo Hora, pulsa el botón **MODE** 5 veces hasta que se muestre la pantalla Calorías (CA).
2. Pulsa el botón **ST/STP** para iniciar o detener el Contador de calorías.
3. Las calorías quemadas se calculan sobre la base de la frecuencia cardiaca actual. Por lo tanto, lo ideal es actualizar las pulsaciones con tanta frecuencia como sea posible (las calorías quemadas se mostrarán bajo el contador de calorías junto al valor CA).
4. Una vez detenido el Contador de calorías, pulsa el botón **RESET** para poner a cero el contador/ indicador de calorías.

Nota: El único factor fiable para medir el gasto calórico es la frecuencia cardiaca.

Como resultado de ello, es importante:

1) Medir las pulsaciones antes del ejercicio
2) Medir las pulsaciones durante el calentamiento
3) Medir las pulsaciones durante el ejercicio
4) Medir las pulsaciones durante el enfriamiento

Cuidados y mantenimiento

Para garantizar un funcionamiento correcto del Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline:

- Evita utilizar el reloj en condiciones extremas y evita que reciba golpes fuertes
- Mantén el sensor frontal y la placa metálica posterior libre de suciedad, aceites y otras sustancias contaminantes
- Limpia regularmente el reloj utilizando un paño suave, agua y un jabón no agresivo o un detergente similar.
- Mantén el reloj protegido de temperaturas extremas (calor y frío)
- No expongas el reloj a la luz directa e intensa del sol durante largos períodos de tiempo
- Evita que el reloj entre en contacto con sustancias químicas como gasolina, alcohol o disolventes

Especificaciones

Modo Hora Actual

- Horas, minutos y segundos
- Mes, día, día de la semana y año
- Formato de 12 / 24 horas seleccionable
- Formato Mes-día/ Día-mes seleccionable
- Calendario automático válido del 2000 al 2099
- Avisador de horas en punto

Modo Alerta Frecuencia Cardiaca

- Rango de medición: de 43 a 200 pulsaciones por minuto

Modo Alarma Diaria

- Alarma diaria: 1 alarma diaria

SP3637IS03SPO.indd 27-28 9/19/11 11:55 AM

• Duración de la alarma: 30 segundos

Modo Cronógrafo

• Precisión: 1/100 de segundo
• Alcance del cronometraje: 99 horas, 59 minutos y 59 segundos
• Modo de medición: Tiempo transcurrido

Modo Cronómetro con Cuenta Atrás

• Precisión: 1 segundo
• Límite: 99 horas, 59 minutos y 59 segundos
• Sonido de la alarma: 1 bip a los 5, 4, 3, 2 y 1 segundo(s), 3 bips a los 0 segundos durante 10 segundos.

Otras

• Luz electroluminiscente/ EL
• Sumergible a 30 metros

La función Medición de pulsaciones no es apta para su uso dentro o bajo el agua.

Pila

Deberá de cambiarse la pila de forma periódica cuando:

• La pantalla se apague total o parcialmente
• La función Frecuencia cardiaca no se active

Para cambiar la pila de su Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline, le recomendamos que acuda a una relojería o a un centro especializado. De este modo, se garantiza que el reloj mantiene la estanqueidad una vez cambiada la pila.

El reloj es compatible con las pilas de litio 2025.

¡ATENCIÓN!

• Las pilas no recargables no deben recargarse
• Las pilas recargables deben retirarse antes de la recarga
• Las pilas recargables sólo deben recargarse bajo la supervisión de un adulto
• No mezcle pilas alcalinas, convencionales (carbono-zinc) y recargables (níquel-cadmio)
• No mezcle pilas usadas y nuevas
• Las pilas agotadas debe retirarse
• No arrojes las pilas al fuego; pueden explotar o sufrir fugas
• No arrojes el producto al fuego; las pilas pueden explotar o sufrir fugas

¿Cómo funciona el reloj?

Resulta de gran utilidad comprender los aspectos esenciales de la tecnología de sensores **S-Pulse™**, puesto que funcionará con mayor o menor precisión en función de la edad, el tipo de piel, la constitución, la intensidad de la señal ECG o de electrocardiograma, entre otros factores.

La tecnología **S-Pulse™** mide las señales eléctricas que circulan a través de nuestro cuerpo como resultado de los latidos del corazón. Muchas personas están familiarizadas con las formas de onda ECG, tanto por experiencia personal en un hospital como por algunos

SP3637IS03SPO.indd 29-30 9/19/11 11:55 AM

programas de televisión muy populares. Se trata de la misma señal que circula por todo nuestro cuerpo. Esta medición se obtiene a través de los tres sensores metálicos del reloj. La placa metálica posterior de la pulsera del reloj es el primero de estos sensores que mide dichas señales eléctricas a partir de nuestro brazo.

La medición "ECG" se realiza al posicionar los dedos de una mano sobre el sensor superior del reloj colocado sobre el otro brazo. Esto crea un bucle cerrado dentro de nuestro cuerpo que el reloj ya puede leer.

- El Reloj con pulsómetro Solo 910 de Sportline debe estar colocado en la muñeca para que la función de Medición de las pulsaciones esté activada.

Patentes

El Reloj con pulsómetro y la tecnología **S-Pulse™** son el resultado de las patentes siguientes y están protegidas por ellas:

EE.UU.: 5,738,104 y 5,876,350
Europa: EPO 0861045B1

Montre moniteur de fréquence cardiaque Solo 910

Cet équipement a été testé et attesté conforme aux seuils fixés pour les dispositifs numériques de classe A en vertu de la partie 15 des règles FCC. Ces limites sont prévues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsque l'équipement fonctionne dans un cadre commercial. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des radiofréquences et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément au mode d'emploi, peut provoquer des interférences perturbant les communications radios. L'utilisation de cet équipement dans un milieu résidentiel peut provoquer des interférences nuisibles, auquel cas l'utilisateur sera tenu d'éliminer les interférences à ses frais.

Contenu

- Comment mesurer la fréquence cardiaque
- Conseils utiles pour mesurer la fréquence cardiaque
- Aperçu des fonctions et des boutons
- Réglage de l'heure et de la date
- Réglage de l'alarme journalière
- Activation ou désactivation (ON/OFF) de l'alarme journalière
- Activation ou désactivation (ON/OFF) du carillon
- Utilisation de la fonction de chronomètre
- Utilisation de la fonction de compte à rebours
- Utilisation de la fonction de calcul des calories

SP3637IS03SPO.indd 31-32 9/19/11 11:55 AM

- Nettoyage et entretien
- Fonctions et caractéristiques techniques/pile
- Principe de fonctionnement de la montre moniteur de fréquence cardiaque

Félicitations pour votre achat.

Tous nos compliments pour cette volonté de vivre de façon plus saine. La mesure de la fréquence cardiaque est facile et peut contribuer à une meilleure santé du cœur.

Tout en fonctionnant comme une montre de sport standard, la Sportline Solo 910 est dotée de la technologie de détection de fréquence cardiaque **S-Pulse™** et fournit des relevés de façon précise et facile. **S-Pulse™** est une technologie de détection de fréquence cardiaque brevetée permettant de mesurer les signaux électriques présents sur la peau de la même façon qu'un électrocardiographe.

La Sportline Solo 910 se porte au poignet comme une montre, mais elle ne mesure pas et ne détecte pas le pouls au poignet. La technologie **S-Pulse™** permet par contre de mesurer les signaux ECG pour mesurer la fréquence cardiaque

Comment mesurer la fréquence cardiaque

Il suffit de suivre la simple procédure suivante :

1. Fixer la montre moniteur sur le poignet en réglant le bracelet de sorte à être à l'aise.

2. Placer les doigts sur le capteur, tel qu'illustré, puis appuyer délicatement trois à huit secondes.

Veiller à bien activer le mode de fréquence cardiaque en appuyant sur le capteur métallique à la base de la montre moniteur jusqu'à ce que l'affichage clignote. Il est préférable d'appuyer la partie plate du bulbe des doigts et non le bout des doigts.

3. Un bip retentira et la fréquence cardiaque s'affichera. Un jeu d'enfant !

La Sportline Solo 910 est un dispositif de surveillance sensible lisant les signaux ECG, aussi les temps de lecture peuvent varier. Si aucun relevé ne s'affiche au bout de trois à huit secondes, attendre deux minutes et réessayer. La montre moniteur pourra alors se remettre à zéro et capter les signaux électriques.

La fréquence cardiaque s'affiche une fois qu'elle a été mesurée et reste affichée sept secondes une fois que le bouton du capteur a été relâché.

- Attacher la montre moniteur au poignet pour qu'elle fonctionne correctement.
- Important : placer correctement les doigts sur le capteur, car leur position affectera le temps de lecture.
- Si la peau est sèche, épaisse ou calleuse, si le signal de fréquence

SP3637IS03SPO.indd 33-34 9/19/11 11:55 AM

cardiaque est faible (puissance du signal ECG), si les doigts présentent une petite surface de contact ou si l'atmosphère est sèche, consulter la section des conseils utiles.

- La fonction de mesure de la fréquence cardiaque n'est pas conçue pour un usage sous l'eau.

Comment calculer la fréquence cardiaque maximale

- La fréquence cardiaque maximale est calculée comme suit : 220 moins âge (220 - âge).
- Exemple de fréquence cardiaque relative :
  - Thomas a 30 ans.
  - Sa fréquence cardiaque est de 132.
  - Sa fréquence cardiaque maximale est de 190 b/min. (220 - 30 = 190).
  - Sa fréquence cardiaque relative est de 70 % (132/190)

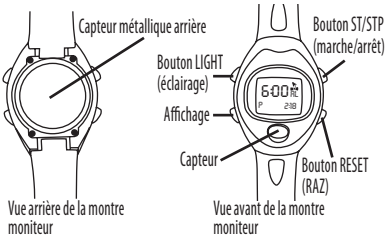
Pour en savoir plus, visiter le site www.sportline.com

Conseils utiles pour mesurer la fréquence cardiaque

En cas de difficulté, il est conseillé d'appliquer la procédure suivante. Suivre les étapes dans l'ordre jusqu'à l'obtention d'une mesure :

1. Veiller à ce que la montre moniteur soit bien fixée sur poignet et en contact avec la peau. Si elle est lâche, il sera plus difficile d'obtenir une mesure correcte de la fréquence cardiaque. S'arrêter là si tout est bon ou
2. Presser délicatement et suffisamment les doigts pour activer le mode de fréquence cardiaque. Le « bruit » des muscles provoqué en cas de pression excessive rendra la mesure difficile. S'arrêter là si tout est bon ou
3. Veiller à ce que la plaque métallique arrière de la montre moniteur soit à plat sur la peau. S'arrêter là si tout est bon ou
4. Veiller à ce que le poignet et les doigts soient propres et exempts de saleté, d'huiles ou de lotions. S'arrêter là si tout est bon ou
5 Rester immobile, détendre les bras sur une surface stable pendant la mesure de la fréquence cardiaque. S'arrêter là si tout est bon ou
6. Nettoyer les capteurs avant et la plaque métallique arrière avec un savon doux et de l'eau ou avec une solution nettoyante similaire.
7. Humecter le bulbe des doigts qui toucheront le capteur sur la face avant de la montre moniteur. S'arrêter là si tout est bon ou
8. Humecter la surface de la plaque métallique arrière en contact avec la peau du poignet.

Aperçu des fonctions et des boutons de la montre moniteur de fréquence cardiaque Sportline Solo 910



SP3637IS03SPO.indd 35-36 9/19/11 11:55 AM

1. Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode de fonction souhaité. Les différents modes (écrans) sont les suivants :

• **Time (heure)**
- Régler l'heure, la date, le format 12 h ou 24 h et activer ou désactiver (ON/OFF) le bip des boutons.

• **Alarm (Alarme)**
- Régler l'heure de l'alarme, activer ou désactiver (ON/OFF) l'alarme et le carillon.

• **Chronograph (chronomètre)**
- Activer le chronomètre.

• **Countdown Timer (compte à rebours)**
- Régler/activer le compte à rebours.

2. Une fois le mode de fonction sélectionné, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage clignote pour changer un paramètre.
• Lorsque le mode Button Beep ON (bip bouton ON) est activé (par défaut), un bip retentira lorsque les boutons seront pressés.
3. Une fois que l'affichage clignote, régler le paramètre en appuyant sur le bouton ST/STP pour augmenter la valeur ou sur le bouton RESET pour la diminuer.
4. Pour passer au paramètre suivant, appuyer puis relâcher le bouton **MODE**.
5. Pour enregistrer les nouveaux paramètres, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage ne clignote plus.

Réglage de l'heure et de la date

1. Lorsque le mode d'heure est activé, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage clignote.
2. Les secondes clignoteront. Les paramètres à régler seront, dans l'ordre, les suivants :
   -secondes
   -minutes
   -heures
   -année
   -mois
   -jour
   Ensuite l'affichage mois-jour clignote.
   -Heure au format 12 h (am/pm) ou 24 h
   -Bip des boutons sur ON ou OFF (Si ce mode est activé [ON], un bip retentira lorsque les boutons seront pressés. S'il est désactivé [OFF], aucun bip ne retentira.)
3. Appuyer sur le bouton ST/STP pour augmenter la valeur et sur le bouton RESET pour la diminuer.
4. Pour passer au paramètre suivant, appuyer et relâcher le bouton **MODE**.
5. Pour enregistrer les nouveaux paramètres, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter.

Réglage de l'alarme journalière

1. Au mode d'alarme, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'heure clignote.

SP3637IS03SPO.indd 37-38 9/19/11 11:55 AM

2. Régler l'heure en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.
3. Pour passer aux minutes, tenir le bouton **MODE** enfoncé.
4. Une fois l'heure et les minutes réglées, tenir le bouton **MODE** appuyé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter.

Activation ou désactivation (ON/OFF) de l'alarme journalière

Indicateur de l'alarme journalière

1. Au mode d'alarme, appuyer une fois sur le bouton **ST/STP** pour activer ou désactiver l'alarme (ON/OFF).
2. Lorsque l'indicateur de l'alarme journalière s'affiche, l'alarme est activée (ON). La montre moniteur émettra un bip à l'heure de déclenchement fixée pendant 30 secondes. Pour arrêter le bip avant la fin, appuyer simplement sur n'importe quel bouton (sauf sur le bouton **LIGHT**).

Activation ou désactivation (ON/OFF) du carillon

Indicateur du carillon

1. Au mode d'alarme, appuyer une fois sur le bouton **RESET** pour régler le carillon (hourly chime) sur ON ou OFF.
2. Lorsque l'indicateur du carillon apparaît, le carillon est activé (ON) et la montre moniteur émettra un bip toutes les heures.

Utilisation de la fonction de chronomètre

La fonction de chronomètre (chronograph) permet de mesurer le temps écoulé à compter d'un point de départ zéro. La plage de temps maximale du chronomètre est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode chronomètre. La montre moniteur peut maintenant enregistrer le temps écoulé.

1. Appuyer sur le bouton **RESET** pour remettre le compteur à zéro.
2. Appuyer une fois sur le bouton **ST/STP** pour lancer le chronomètre.
3. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour l'arrêter.
4. Appuyer sur le bouton **RESET** pour remettre le chronomètre à zéro.

Utilisation de la fonction de compte à rebours

La fonction de compte à rebours (countdown timer) permet de suivre une période de temps en comptant à rebours à partir d'un point défini par l'utilisateur.

•La montre moniteur est réglée par défaut sur une minute.

La période de compte à rebours maximale est de 99 heures, 59 minutes et 59 secondes.

SP3637IS03SPO.indd 39-40 9/19/11 11:55 AM

Réglage du compte à rebours

Appuyer sur le bouton **MODE** pour sélectionner le mode de compte à rebours.

1. Au mode de compte à rebours, tenir le bouton **MODE** enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que le nombre indiquant l'heure clignote.
2. Régler l'heure en appuyant sur le bouton **ST/STP** pour augmenter la valeur ou sur le bouton **RESET** pour la diminuer.
3. Pour passer aux minutes, presser et relâcher le bouton **MODE**.
4. Pour passer aux secondes, presser et relâcher le bouton **MODE**.
5. Une fois l'heure, les minutes et les secondes réglées, tenir le bouton MODE enfoncé deux à trois secondes jusqu'à ce que l'affichage cesse de clignoter. Les paramètres sont maintenant enregistrés.

Lancement du compte à rebours

1. Une fois la période définie, appuyer une fois sur le bouton **ST/STP** pour lancer le compte à rebours.
2. Le compte à rebours défilera à compter du point de départ défini jusqu'à zéro.
3. Cinq secondes avant la fin, la montre moniteur émettra un bip pendant 15 secondes.
4. Pour arrêter le bip avant la fin des 15 secondes, appuyer sur n'importe quel bouton (sauf sur le bouton **LIGHT**).
5. Le compteur retournera alors au compte à rebours initial.

- Pour réinitialiser le compte à rebours, appuyer une fois sur le bouton **RESET** une fois que le compte à rebours s'est arrêté.
- Pour remettre le compte à rebours à zéro lorsque celui-ci a été lancé, appuyer sur le bouton **ST/STP** pour l'arrêter, puis appuyer sur le bouton **RESET**.

Utilisation de la fonction de calcul des calories

1. Au mode d'heure, appuyer cinq fois sur le bouton **MODE** jusqu'à ce que l'écran des calories (CA) s'affiche.
2. Appuyer sur le bouton **ST/STP** pour démarrer (ou arrêter) le calcul des calories.
3. Le nombre de calories brûlées est calculé en fonction de la fréquence cardiaque actuelle. C'est pourquoi il est recommandé de renouveler la mesure de la fréquence cardiaque le plus souvent possible (le nombre de calories brûlées s'affichera en dessous du compteur de calories à côté de CA).
4. Dès que le compteur de calories est arrêté, appuyer sur le bouton **RESET** pour le remettre à zéro.

Remarque : le meilleur facteur permettant de calculer le nombre de calories brûlées est la fréquence cardiaque.

Ainsi il est important de :

1) mesurer la fréquence cardiaque avant l'entraînement
2) mesurer la fréquence cardiaque pendant l'échauffement
3) mesurer la fréquence cardiaque pendant l'entraînement
4) mesurer la fréquence cardiaque pendant la récupération

SP3637IS03SPO.indd 41-42 9/19/11 11:55 AM

Nettoyage et entretien

Pour garantir le bon fonctionnement de la montre moniteur :

- Eviter de la manipuler brutalement et de l'exposer à des chocs
- Garder les capteurs avant et la plaque métallique arrière à l'écart de la saleté, de matières huileuses et de tout autre contaminant.
- La nettoyer régulièrement avec un linge doux imbibé d'une solution de savon doux et d'eau ou d'une solution nettoyante similaire.
- La garder à l'écart des températures extrêmes.
- Ne pas l'exposer aux rayons du soleil pendant des périodes prolongées.
- Ne pas l'exposer à des agents chimiques tels que l'essence, l'alcool et les solvants

Fonctions et caractéristiques techniques

Mode d'heure en cours

- Heure, minutes et secondes
- Mois, jour, jour de la semaine et année
- Format 12 h ou 24 h
- Format mois-jour ou jour-mois
- Autocalendrier de 2000 à 2099
- Carillon signalant les heures

Mode d'alerte de fréquence cardiaque

- Plage de mesure : 43 à 200 battements par minute

Mode d'alarme journalière

- Alarme journalière : 1 alarme journalière
- Durée de l'alarme : 30 secondes

Mode de chronomètre

- Résolution : 1/100 seconde
- Plage de calcul : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Mode de mesure : temps écoulé

Mode de compte à rebours

- Résolution : 1 seconde
- Limite : 99 heures, 59 minutes, 59 secondes
- Alarme : 1 bip à 5, 4, 3, 2 et 1 seconde(s), 3 bips à 0 seconde pendant 10 secondes.

Autres

- Rétroéclairage électroluminescent
- Etanche jusqu'à 30 mètres

La fonction de mesure de fréquence cardiaque n'est pas conçue pour un usage sous l'eau.

Pile

La pile devra être régulièrement remplacée, notamment :

- si l'affichage a partiellement ou complètement disparu
- si la fonction de fréquence cardiaque ne peut plus être activée

Il est conseillé de faire remplacer la pile par un horloger bijoutier. Ainsi, l'étanchéité de la montre moniteur sera préservée après le remplacement de la pile.

La montre moniteur fonctionne avec les piles au lithium standard 2025.

SP3637IS03SPO.indd 43-44 9/19/11 11:55 AM

REMARQUES

- Ne pas recharger des piles non rechargeables
- Retirer les piles rechargeables de leur compartiment avant de les recharger
- Recharger des piles rechargeables uniquement sous la surveillance d'un adulte
- Ne pas mélanger les piles alcalines, normales (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium)
- Ne pas mélanger les piles neuves et usagées
- Retirer les piles vides
- Ne pas jeter les piles dans le feu car elles peuvent exploser ou fuir
- Ne pas jeter la montre moniteur dans le feu car les piles peuvent exploser ou fuir

Principe de fonctionnement de la montre moniteur

Il est utile de comprendre le principe de fonctionnement de la technologie de détection **S-Pulse™** – car le résultat varie notamment en fonction de l'âge, du type de peau, du corps et de la puissance de signal électrocardiogramme (ECG).

La technologie **S-Pulse™** mesure les signaux électroniques traversant le corps et générés par les battements du cœur. Beaucoup de gens savent ce qu'est un signal électrocardiogramme – soit parce qu'ils ont été hospitalisés soit parce qu'ils regardent des séries télévisées se déroulant dans un milieu médical. C'est ce signal que cette technologie permet de mesurer. Cette mesure est obtenue à l'aide des trois

capteurs métalliques. La plaque métallique arrière est le capteur principal mesurant les signaux électriques au niveau du bras.

La mesure ECG est effectuée lorsque les doigts d'une main sont placés sur le capteur supérieur de la montre moniteur fixée sur le poignet opposé. Cette position permet de créer une boucle traversant le corps qui sera lue par la montre moniteur.

- La montre moniteur de fréquence cardiaque doit être fixée au poignet pour que la mesure de fréquence cardiaque fonctionne.

Brevets

La montre moniteur de fréquence cardiaque et la technologie **S-Pulse™** sont protégées par les brevets suivants :

Etats-Unis : 5,738,104 et 5,876,350
Europe : EP0 0861045B1

SP3637IS03SPO.indd 45-46 9/19/11 11:55 AM

Orologio cardiofrequenzimetro Solo 910

Questo strumento è stato sottoposto a test ed è risultato conforme con i limiti indicati per i dispositivi digitali di classe A, conformemente alla Parte 15 delle Norme FCC. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire una ragionevole protezione contro interferenze dannose pericolose quando l'apparecchiatura viene attivata in un ambiente commerciale. Lo strumento genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e, se non installata e utilizzata in conformità con il manuale di istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. È possibile che la messa in funzione di questo strumento in un'area residenziale causi interferenze dannose, nel qual caso l'utente è tenuto ad eliminare a proprie spese tali interferenze.

Indice

- Come misurare la frequenza cardiaca
- Suggerimenti utili per la misurazione della frequenza cardiaca
- Generalità funzioni e funzionamento dei pulsanti
- Impostazione di ora e data
- Impostazione sveglia giornaliera
- Sveglia giornaliera ON/OFF
- Segnale orario ON/OFF
- Utilizzo della funzione cronografo
- Utilizzo della funzione countdown del timer
- Utilizzo della funzione Calorie
- Cura e manutenzione
- Caratteristiche/Batteria
- Come funziona l'orologio

Complimenti per il vostro acquisto.

Ci congratuliamo con voi per i vostri sforzi nell'intraprendere uno stile di vita più salutare. Misurare la vostra frequenza cardiaca è facile e divertente e può contribuire a gestire la vostra "salute cardiaca".

L'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline funziona come un convenzionale orologio sportivo, ma è anche dotato di**S-Pulse™**, un'avanzata tecnologia di rilevamento della frequenza cardiaca che fornisce una lettura semplice e precisa della frequenza cardiaca per contatto.
S-Pulse™ è una tecnologia brevettata di rilevamento della frequenza cardiaca e misura i segnali elettrici sulla pelle, esattamente come un ECG o elettrocardiogramma.

Mentre portate al polso l'orologio cardiofrequenzimetro come qualsiasi normale orologio, non misura o rileva le vostre pulsazioni; utilizza invece la tecnologia **S-Pulse™** per rilevare la frequenza cardiaca misurando il vostro segnale ECG.

SP3637IS03SPO.indd 47-48 9/19/11 11:55 AM

Come misurare la frequenza cardiaca

Per ottenere la lettura della vostra frequenza cardiaca, eseguire questa semplice procedura:

1. Indossare al polso l'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline, regolandolo in modo risulti comodo e sicuro.
2. Posizionare le dita sul sensore dell'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline, come indicato in figura, e premere delicatamente per 3-8 secondi.

Figura

Assicurarsi di attivare la modalità Frequenza cardiaca, premendo il sensore metallico in basso, in modo che il display lampeggi. Si consiglia di premere utilizzando i polpastrelli anziché la punta delle dita.

3. Viene emesso un "bip" e la vostra frequenza cardiaca viene visualizzata. È facile!

Poiché l'orologio con cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline è un dispositivo di monitoraggio sensibile e in grado di leggere i vostri segnali ECG, i tempi di lettura saranno variabili. Se entro 3-8 secondi non compare alcuna lettura, attendere un paio di minuti e riprovare. In questo modo si consente all'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline di stabilizzarsi e ricevere i vostri segnali elettrici.

A misurazione completata, la vostra frequenza cardiaca rimane visualizzata per 7 secondi dal momento in cui viene rilasciato il pulsante del sensore.

- L'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline deve essere allacciato al polso affinché la funzione di Misurazione della frequenza cardiaca sia attivata.
- Il corretto contatto del polpastrello è molto importante e influisce sul tempo di lettura della frequenza cardiaca.
- Si consiglia agli utenti con pelle secca, dita grosse o callose, bassa resistenza al segnale di frequenza cardiaca (resistenza ECG), polpastrelli magri e agli utenti che si trovano in ambienti secchi, di leggere la nostra sezione Suggerimenti utili.
- La funzione di misurazione della frequenza cardiaca non è destinata all'uso o al funzionamento nell'acqua o sott'acqua.

Come calcolare la vostra frequenza cardiaca massima

- Dedurre la vostra età da 220 (220 - vostra età = vostra frequenza cardiaca massima)
- Esempio di Frequenza cardiaca relativa
  - Tom ha 30 anni
  - La sua frequenza cardiaca misurata è 132
  - La frequenza cardiaca massima è 220 - 30 = 190 bpm
  - 132/190 = 70% Frequenza cardiaca relativa

Per saperne di più, consultare il sito www.sportline.com

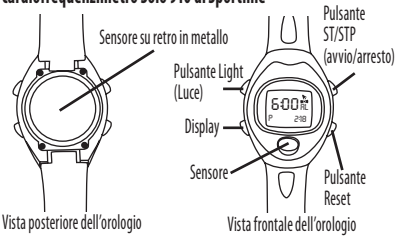
Suggerimenti utili per la misurazione della frequenza cardiaca
Se avete delle difficoltà nel misurare la vostra frequenza cardiaca, provate a seguire le procedure che seguono. Provate ciascuna di queste

SP3637IS03SPO.indd 49-50 9/19/11 11:55 AM

procedure seguendo l'ordine, fino a quando riuscite a misurare la vostra frequenza cardiaca:

1. Verificate che l'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline avvolga correttamente il vostro polso. Un cinturino allentato rende più difficile misurare correttamente la vostra frequenza cardiaca. Stop se OK oppure
2. Premere delicatamente, esercitando tuttavia una pressione sufficiente, per attivare la modalità di misurazione della frequenza cardiaca. Il rumore provocato da una pressione eccessiva può rendere difficoltosa la misurazione della vostra frequenza cardiaca. Stop se OK oppure
3. Verificare che il retro in metallo dell'orologio cardiofrequenzimetro poggi piatto sulla pelle. Stop se OK oppure
4. Verificare che il polso e le dita siano puliti ed esenti da tracce di sporcizia, oli o lozioni. Stop se OK oppure
5 Stare fermi e rilassare le braccia su una superficie stabile durante la misurazione della vostra frequenza cardiaca. Stop se OK oppure
6. Pulire i sensori frontali e la placchetta metallica sul retro con sapone neutro e acqua o con una soluzione detergente similare. Stop se OK oppure
7. Inumidire con acqua i polpastrelli che usate per toccare i sensori sulla parte frontale dell'orologio. Stop se OK oppure
8. Inumidire con acqua la superficie compresa tra la placchetta metallica sul retro dell'orologio e la pelle del polso.

Generalità funzioni e funzionamento dei pulsanti dell'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline



1. Premere il pulsante **MODE** per selezionare la modalità di funzione desiderata. Le modalità funzione (visualizzazioni) dell'orologio cardiofrequenzimetro sono:

- **Ora e data (Time)**
  - Imposta ora, data, modalità di visualizzazione 12h/24h e pulsante bip ON/OFF {}
- **Sveglia (Alarm)**
  - Imposta l'orario della sveglia, inserisce/disinserisce (ON/OFF) la sveglia, inserisce/disinserisce (ON/OFF) il segnale orario
- **Cronografo (Chronograph)**
  - Attiva il cronografo
- **Timer di countdown (Countdown Timer)**
  - Imposta/attiva il countdown del timer

2. Dopo aver selezionato una modalità funzione, per modificare un'impostazione in tale modalità, tenere premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display lampeggia.

SP3637IS03SPO.indd 51-52 9/19/11 11:55 AM

• In modalità 'Pulsante bip ON' (preimpostata nell'orologio), l'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline emetterà un bip quando vengono premuti i pulsanti.

3. A display lampeggiante, impostare una funzione utilizzando il pulsante **ST/STP** per aumentare e il pulsante **RESET** per ridurre l'impostazione.
4. Per passare all'impostazione successiva, premere brevemente e rilasciare il pulsante **MODE**.
5. Per salvare le nuove impostazioni, tenere premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display non lampeggia più.

Impostazione di ora e data

1. In modalità Ora e data, tenere premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display inizia a lampeggiare.
2. Il display "secondi" lampeggerà. Le impostazioni devono essere inserite nel seguente ordine:
   -secondi
   -minuti
   -ore
   -anno
   -mese
   -giorno
   A questo punto mese-giorno compaiono lampeggianti
   -Modalità oraria 12Hr (am/pm) oppure 24Hr (militare) {}
   -Pulsante bip ON oppure OFF (i pulsanti emettono un bip se premuti quando su ON, non emettono un bip se impostati su OFF)

3. Per impostare la funzione, premere il pulsante **ST/STP** per aumentare e il pulsante **RESET** per ridurre l'impostazione.
4. Per passare all'impostazione successiva, premere brevemente e rilasciare il pulsante **MODE**.
5. Dopo aver inserito tutte le nuove impostazioni, salvarle tenendo premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display non lampeggia più.

Impostazione orario della sveglia giornaliera

1. In modalità Sveglia, tenere premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display "ora" inizia a lampeggiare.
2. Per impostare "ora", premere il pulsante **ST/STP** per aumentare e il pulsante **RESET** per ridurre l'impostazione.
3. Per passare a "minuti", premere brevemente e rilasciare il pulsante **MODE**. {}
4. Dopo aver impostato "ora" e "minuti", salvare tenendo premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display non lampeggia più.

Commutazione ON/OFF della sveglia giornaliera

Icona sveglia giornaliera

1. In modalità Sveglia, premere una volta il pulsante **ST/STP** per commutare ON oppure OFF la sveglia giornaliera.

SP3637IS03SPO.indd 53-54 9/19/11 11:55 AM

2. Quando compare l'icona della sveglia giornaliera, la sveglia giornaliera è ON. L'orologio inizia ad emettere un bip all'orario di sveglia stabilito, per la durata di 30 secondi. Per interrompere anticipatamente il bip, premere qualsiasi pulsante (ad eccezione del pulsante **LIGHT**).

Commutazione ON/OFF del segnale orario

Icona segnale orario

1. In modalità Sveglia, premere una volta il pulsante **RESET** per attivare (ON) o disattivare (OFF) il segnale orario.
2. Quando compare l'icona del segnale orario, il segnale orario è ON e l'orologio emette un bip allo scoccare di ogni ora.

Utilizzo della funzione Cronografo

La funzione Cronografo misura il tempo trascorso da un punto di avvio zero. La gamma massima di conteggio del cronografo è di 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Per utilizzare il cronografo, premere il pulsante **MODE** e selezionare la modalità Cronografo. Ora l'orologio può essere impiegato per registrare la durata di un periodo di tempo.

1. Premere il pulsante **RESET** per resettare il contatore su "0".
2. Premere una volta il pulsante **ST/STP** (avvio/arresto) per iniziare la misurazione di tempi.
3. Premere il pulsante **ST/STP** (avvio/arresto) per interrompere la misurazione di tempi.
4. Per resettare il cronografo su "0", premere il pulsante **RESET**.

Utilizzo della funzione Timer di countdown

Il timer di countdown registra un periodo di tempo prestabilito, effettuando il conto alla rovescia a partire da un tempo impostato dall'utente.

• L'orologio è preimpostato in fabbrica su 1 minuto.

Il tempo di countdown può essere impostato fino a 99 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Impostazione del timer di countdown

Per utilizzare il timer di countdown, premere il pulsante **MODE** e selezionare la modalità Timer.

1. In modalità Timer di countdown, tenere premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando inizia a lampeggiare la cifra "ora".
2. Per impostare "ora", premere il pulsante **ST/STP** per aumentare e il pulsante **RESET** per ridurre l'impostazione.
3. Per passare a "minuti", premere brevemente e rilasciare il pulsante **MODE**.

SP3637IS03SPO.indd 55-56 9/19/11 11:55 AM

4. Per passare a "secondi", premere brevemente e rilasciare il pulsante **MODE**.
5. Dopo aver impostato "ore", "minuti" e "secondi", tenere premuto il pulsante **MODE** per 2-3 secondi fino a quando il display non lampeggia più. Le impostazioni sono ora salvate.

Funzionamento del timer di countdown

1. Dopo aver impostato un tempo di countdown, premere una volta il pulsante **ST/STP** per avviare il timer.
2. Il timer si avvierà a partire dal tempo di countdown fino ad arrivare a "0".
3. 5 secondi prima del termine, l'orologio inizierà ad emettere un bip e proseguirà per 15 secondi.
4. Per interrompere anticipatamente il bip, premere qualsiasi pulsante (ad eccezione del pulsante **LIGHT**).
5. Il timer di countdown ritornerà quindi al tempo di countdown originario.

- Per resettare il timer di countdown sul tempo di countdown originario, premere una volta il pulsante **RESET** dopo che il timer si è fermato.
- Per resettare il timer mentre è in funzione, premere il pulsante **ST/STP** per interrompere la temporizzazione, quindi premere il pulsante **RESET**.

Utilizzo della funzione Calorie

1. In modalità Ora e data, premere il pulsante **MODE** 5 volte fino a quando compare la visualizzazione Calorie (CA).
2. Premere il pulsante **ST/STP** per avviare (o interrompere) il timer Calorie.
3. Le calorie bruciate sono calcolate sulla base della vostra attuale frequenza cardiaca. Pertanto è meglio aggiornare il più frequentemente possibile la vostra frequenza cardiaca (le calorie bruciate saranno visualizzate sotto il timer calorie, accanto a CA).
4. Quando il timer Calorie è fermo, premere il pulsante **RESET** per resettare il contatore e il timer delle calorie.

Nota: L'elemento più importante per la determinazione delle calorie spese è la vostra frequenza cardiaca.

Di conseguenza è importante:

1) Acquisire la vostra frequenza cardiaca prima dell'esercizio fisico
2) Acquisire la vostra frequenza cardiaca durante il riscaldamento
3) Acquisire la vostra frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico
4) Acquisire la vostra frequenza cardiaca durante il raffreddamento

Cura e manutenzione

Per assicurare il corretto funzionamento del vostro orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline:

- Trattare l'orologio con una certa delicatezza ed evitare gli urti violenti
- Mantenere il sensore frontale e la placchetta metallica sul retro esenti da sporcizia, olio o altre sostanze contaminanti

SP3637IS03SPO.indd 57-58 9/19/11 11:55 AM

- Pulire periodicamente l'orologio, servendosi di un panno morbido, con sapone neutro e acqua o con una soluzione detergente simulare
- Non esporre l'orologio a temperature estremamente fredde o calde
- Non esporre l'orologio a intensa luce solare diretta per periodi di tempo prolungati
- Non esporre l'orologio a prodotti chimici quali benzina, alcol o solventi

Caratteristiche

Modalità Ora attuale (Current Time)

- Ora, minuti e secondi
- Mese, giorno, giorno della settimana e anno
- Formato selezionabile 12 / 24 ore
- Mese-giorno/Giorno-mese selezionabile
- Calendario automatico dall'anno 2000 al 2099
- Segnale orario allo scoccare delle ore

Modalità Allarme frequenza cardiaca (Heart Rate Alert)

- Gamma di misurazione: da 43 a 200 battiti al minuto

Modalità Sveglia giornaliera (Daily Alarm)

- Sveglia giornaliera: 1 sveglia giornaliera
- Durata allarme: 30 secondi

Modalità Cronografo (Chronograph)

- Risoluzione: 1/100 secondi
- Gamma di conteggio: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
- Modalità di misurazione: Tempo trascorso

Modalità Timer di countdown (CountdownTimer)

- Risoluzione: 1 secondo

- Limite: 99 ore, 59 minuti, 59 secondi
- Suono sveglia: 1 bip a 5,4,3,2 e 1 secondo, 3 bip a 0 secondi per 10 secondi.

Altro

- Retroilluminazione elettroluminescente (EL)
- Resistente all'acqua fino a 30 metri

La funzione di misurazione della frequenza cardiaca non è destinata all'uso o al funzionamento nell'acqua o sott'acqua.

Batteria

La sostituzione della batteria deve essere effettuata di tanto in tanto e in particolare quando:

- Il display risulta sbiadito in parte o completamente
- La funzione cardiofrequenzimetro non si attiva

Si raccomanda di far effettuare la sostituzione della batteria dell'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline presso un centro assistenza orologi. Ciò garantirà il mantenimento della resistenza all'acqua anche dopo la sostituzione della batteria.

Per la sostituzione, impiegare le normali batterie al litio 2025

NOTA

- Non ricaricare le batterie non ricaricabili
- Le batterie ricaricabili devono essere rimosse prima di ricaricarle

SP3637IS03SPO.indd 59-60 9/19/11 11:55 AM

- Effettuare la ricarica delle batterie esclusivamente sotto la supervisione di una persona adulta
- Non mescolare batterie alcaline, standard (zinco-carbonio), o ricaricabili (nickel-cadmio)
- Non mescolare batterie nuove e vecchie
- Rimuovere le batterie scariche
- Non smaltire le batterie nel fuoco per evitare esplosioni o perdite
- Non smaltire il prodotto nel fuoco per evitare esplosioni o perdite delle batterie

Come funziona l'orologio

È utile comprendere i principi base della tecnologia di rilevazione **S-Pulse™**, in quanto la resa differisce, tra l'altro, a seconda dell'età, del tipo di pelle, della corporatura, della resistenza al segnale ECG, ecc.

La tecnologia **S-Pulse™** rileva i segnali elettronici che attraversano il corpo e che risultano dal battito del cuore. Molte persone conosceranno certamente la forma d'onda dell'ECG, sia per esperienza personale durante ricoveri ospedalieri, che per alcune popolari serie televisive di genere medico. È proprio questo stesso segnale che attraversa il vostro corpo. La misurazione viene ottenuta mediante i tre sensori in metallo dell'orologio. La placchetta metallica sul retro del cinturino dell'orologio è in effetti un sensore primario che rileva questi segnali elettronici dal vostro braccio.

La misurazione "ECG" viene effettuata quando poggiate le dita di una mano sul sensore in alto sull'orologio allacciato al braccio opposto. In questo modo si crea un anello attraverso il vostro corpo che l'orologio è in grado di leggere.

- L'orologio cardiofrequenzimetro Solo 910 di Sportline deve essere allacciato al polso per consentire l'attivazione della funzione di misurazione della frequenza cardiaca.

Brevetti

L'orologio cardiofrequenzimetro e la tecnologia **S-Pulse™** sono coperti dai seguenti brevetti:

USA: 5,738,104 & 5,876,350
Europa: EP0 0861045B1

SP3637IS03SPO.indd 61-62 9/19/11 11:55 AM

Solo 910 Herzfrequenzuhr

Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FFC-Bestimmungen getestet und entspricht den Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse A. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen bei Aufstellung in einer Gewerbeumgebung gewährleisten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wird es nicht gemäß den Anweisungen des Handbuchs installiert und betrieben, kann es sich störend auf den Rundfunk- und Fernsehempfang auswirken. Der Betrieb dieses Geräts in einem Wohngebiet kann Störungen des Radio- und Fernsehempfangs zur Folge haben, die der Benutzer des Geräts auf eigene Kosten zu beheben hat.

Inhalt

• So messen Sie Ihre Herzfrequenz
• Nützliche Hinweise zum Messen der Herzfrequenz
• Überblick über die Funktionen und Tasten
• Einstellen von Uhrzeit und Datum
• Einstellen des täglichen Alarms
• Ein-/Ausschalten des täglichen Alarms
• Ein-/Ausschalten des Stundensignals
• Verwenden der Chronograph-Funktion
• Verwenden der Nullzählalarm-Funktion
• Verwenden der Kalorien-Funktion

• Pflege und Wartung
• Technische Angaben/Batterie
• So funktioniert Ihre Uhr

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Einkauf!

Wir loben Ihre Bemühungen, Maßnahmen für ein gesünderes Leben zu ergreifen. Das Messen Ihrer Herzfrequenz macht Spaß, ist ganz leicht und kann dabei helfen, die ‚Gesundheit Ihres Herzens' zu lenken.

Der Sportline Solo 910 Herzfrequenzmonitor funktioniert nicht nur wie eine normale Sportuhr, sondern verfügt auch über eine fortschrittliche Herzfrequenz-Sensortechnologie - **S-Pulse™** - die leicht zu ermittelnde und genaue Herzfrequenzmesswerte liefert.
Bei **S-Pulse™** handelt es sich um eine patentierte Herzfrequenz-Sensortechnologie, welche die elektrischen Signale auf Ihrer Haut misst – auf dieselbe Weise wie es ein Elektrokardiogramm (EKG) tut.

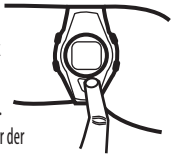
Zwar wird die Herzfrequenzuhr wie andere Armbanduhren am Handgelenk befestigt, doch misst oder fühlt sie nicht den Puls an Ihrem Handgelenk. Statt dessen verwendet sie die**S-Pulse™**-Technologie, um durch Messen Ihrer EKG-Signale Ihre Herzfrequenz zu ermitteln.

So messen Sie Ihre Herzfrequenz

Befolgen Sie die nachstehenden Schritte, um Ihre Herzfrequenzwerte zu ermitteln:

SP3637IS03SPO.indd 63-64 9/19/11 11:55 AM

1. Legen Sie die Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr um Ihr Handgelenk und befestigen Sie diese so, dass sie nicht zu fest und nicht zu locker sitzt.
2. Legen Sie Ihren Finger auf den Sensor der Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr (vgl. Abb.) und drücken Sie leicht für 3-8 Sekunden.



Vergewissern Sie sich, den Herzfrequenzmodus durch Drücken des unteren Metallsensors zu aktivieren, sodass das Display blinkt. Am besten verwenden Sie die flachen „Polster" Ihres Fingers und nicht die Fingerspitze.

3. Ein ‚Piep' ertönt und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. So einfach geht das!

Da es sich bei der Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr um ein empfindliches Überwachungsgerät handelt, das Ihre EKG-Signale liest, können die Ablesezeiten variieren. Wenn Sie innerhalb von 3-8 Sekunden keinen Messwert erhalten, warten Sie einige Minuten und versuchen Sie es erneut. Das gibt der Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr Zeit, sich anzupassen und Ihre elektrischen Signale zu erfassen.

Sobald Ihre Herzfrequenz gemessen wurde, wird der Wert angezeigt und bleibt noch 7 Sekunden nach Loslassen der Sensortaste angezeigt.

- Die Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr muss an Ihrem Handgelenk befestigt bleiben, damit die Herzfrequenzmessung funktioniert.

- Der richtige Kontakt mit dem Fingerpolster ist sehr wichtig und beeinflusst die Ablesezeit.
- Benutzer mit trockener Haut, dicken oder schwieligen Finger, niedriger Herzfrequenz-Signalstärke (EKG-Stärke), minimalem "Polster" an Ihrem Finger oder Benutzer in trockenen Umgebungen sollten den Abschnitt Nützliche Hinweise unten konsultieren.
- Die Herzfrequenz-Messfunktion eignet sich nicht zum Gebrauch oder Betrieb in oder unter Wasser.

So berechnen Sie Ihre maximale Herzfrequenz

- Ziehen Sie Ihr Alter vom Wert 220 ab (220 minus Ihr Alter = Ihre maximale Herzfrequenz)
- Ein Beispiel für die relative Herzfrequenz:
  - Tom ist 30 Jahre alt
  - Seine gemessene Herzfrequenz ist 132
  - Seine maximale Herzfrequenz ist 220 - 30 = 190 Schläge/Minute
  - 132/190 = 70% Relative Herzfrequenz

Erfahren Sie mehr unter: www.sportline.com

Nützliche Hinweise zum Messen der Herzfrequenz

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Herzschlagfrequenz zu messen, versuchen Sie es mit den folgenden Schritten. Probieren Sie diese Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus, bis Sie Ihre Herzfrequenz erfolgreich messen konnten:

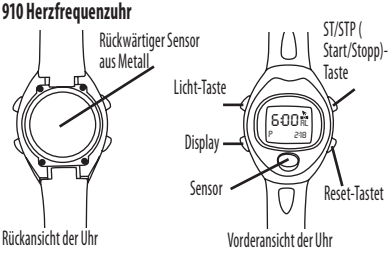
1. Vergewissern Sie sich, dass die Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr nicht zu fest und nicht zu locker an Ihrem Handgelenk sitzt. Bei lock-

SP3637IS03SPO.indd 65-66 9/19/11 11:55 AM

erem Sitz ist das richtige Messen Ihrer Herzfrequenz schwieriger. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:

2. Drücken Sie vorsichtig doch mit genug Druck, um den Modus für die Herzfrequenzmessung zu aktivieren. Durch zu starkes Drücken entstehende Muskel'geräusche' erschweren das Messen Ihrer Herzfrequenz. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:
3. Vergewissern Sie sich, dass die Metallrückseite Ihrer Herzfrequenzuhr flach auf Ihrer Haut aufliegt. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:
4. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Handgelenk und Ihre Finger sauber und frei von Schmutz, Öl oder Lotion sind. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:
5. Stehen Sie während der Messung Ihrer Herzfrequenz still und legen Sie Ihren Arm entspannt auf eine stabile Oberfläche. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:
6. Reinigen Sie den vorderseitigen Sensor und die rückseitige Metallplatte mit einer milden Seife und Wasser oder einer ähnlichen Reinigungslösung. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:
7. Befeuchten Sie das Fingerpolster, das Sie für den Kontakt zum Sensor auf der Vorderseite der Uhr verwenden möchten, mit Wasser. Wenn noch nicht OK, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort:
8. Befeuchten Sie die Oberfläche zwischen der metallenen Rückseite der Uhr und der Haut Ihres Handgelenks mit Wasser.

Überblick über die Funktionen und Tasten der Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr



1. Drücken Sie die **MODE**-Taste, um den gewünschten Modus auszuwählen. Die Modi (Anzeigen) der Herzfrequenzuhr sind:

• **Uhrzeit**
- Einstellen der Uhrzeit, des Datums, 12H/24H-Anzeigeformat und Tasten-Piepton EIN/AUS.

• **Alarm**
- Einstellen von Alarmzeit, Alarm EIN-/AUS, Stundensignal EIN/AUS

• **Chronograph**
- Chronograph ausführen

• **Nullzählalarm (Countdown-Timer)**
- Einstellen/Ausführen des Nullzählalarms

2. Sobald Sie einen Funktionsmodus ausgewählt haben, müssen Sie zur Änderung einer Einstellung in diesem Modus die **MODE**-Taste drücken und für 2-3 Sekunden gedrückt halten, bis die Anzeige blinkt.

• Bei aktiviertem 'Tasten-Piepton EIN'-Modus (Standardeinstellung der

SP3637IS03SPO.indd 67-68 9/19/11 11:55 AM

Uhr) piept die Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr, wenn die Tasten gedrückt werden.

3. Sobald eine Einstellung blinkt, können Sie mit der **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste die Werte erhöhen und mit der **RESET**-Taste die Werte verringern.
4. Sie wechseln zur nächsten Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
5. Halten Sie zum Speichern der geänderten Werte die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Einstellen von Uhrzeit und Datum

1. Halten Sie im Time-Modus (Uhrzeit) die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige blinkt.
2. Die ‚Sekunden'-Anzeige blinkt. Die Reihenfolge der Einstellungen ist:
   - Sekunden
   - Minuten
   - Stunden
   - Jahr
   - Monat
   - Tag

   Monat –Tag werden blinkend angezeigt.
   - 12h (am/pm) oder 24h Format
   - Tastenpiepton EIN oder AUS (EIN: Tasten piepen, wenn sie gedrückt werden; AUS: Tasten piepen nicht, wenn sie gedrückt werden)
3. Zum Einstellen einer Funktion können Sie durch Drücken der **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste die Werte erhöhen und mit der **RESET**-Taste die Werte verringern.

4. Sie wechseln zur nächsten Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
5. Halten Sie die **MODE**-Taste nach Eingabe aller gewünschten Einstellungen zum Speichern der geänderten Werte für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Einstellen des täglichen Alarms

1. Halten Sie im Alarm-Modus die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige blinkt.
2. Zum Einstellen der ‚Stunde' können Sie durch Drücken der**ST/STP** (Start/Stopp)-Taste die Werte erhöhen und mit der **RESET**-Taste die Werte verringern.
3. Sie wechseln zur ‚Minuten'-Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
4. Halten Sie die **MODE**-Taste nach der Einstellung der ‚Stunden' und, Minuten' zum Speichern der geänderten Werte für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt.

Ein-/Ausschalten des täglichen Alarms

Symbol für täglichen Alarm

1. Drücken Sie im Alarm-Modus einmal die **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste, um den täglichen Alarm ein- bzw. auszuschalten.

SP3637IS03SPO.indd 69-70 9/19/11 11:55 AM

2. Wenn das Symbol für den täglichen Alarm erscheint, ist der täglichen Alarm EINgeschaltet. Die Uhr piept zur eingestellten Alarmzeit für 30 Sekunden. Sie können das Piepen einfach durch Drücken einer beliebigen Taste (mit Ausnahme der LICHT-Taste) vorzeitig stoppen.

Ein-/Ausschalten des Stundensignals

Symbol für das Stundensignal

\1. Drücken Sie im Alarm-Modus die **RESET**–Taste einmal, um das Stundensignal EIN bzw.- AUSzustellen.
2. Wenn das Symbol für das Stundensignal erscheint, ist das Stundensignal aktiviert (EIN) und die Uhr piept zu jeder vollen Stunde.

Verwenden der Chronograph-Funktion

Die Chronograph-Funktion misst die abgelaufene Zeit von einem Null-Start aus. Der maximale Zählbereich des Chronographen beträgt 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

Wählen Sie durch Drücken der **MODE**-Taste den Chronograph-Modus aus. Die Uhr kann nun zur Aufzeichnung der verstrichenen Zeit verwendet werden.

1. Durch Drücken der **RESET**-Taste setzen Sie den Zähler zurück auf '0'.
2. Drücken Sie die **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste einmal, um die Zeitnahme zu starten.
3. Drücken Sie die **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste erneut, um die Zeitnahme zu stoppen.
4. Drücken Sie die **RESET**-Taste, um den Chronographen auf '0' zurückzusetzen.

Verwenden der Nullzählalarm-Funktion

Der Nullzählalarm (Countdown-Timer) misst eine festgelegte Zeitspanne durch Rückwärtszählung bis Null.

• Die Uhr ist standardmäßig auf 1 Minute eingestellt.

Der Nullzählalarm kann auf maximal 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

Einstellen des Nullzählalarms

Wählen Sie durch Drücken der **MODE**-Taste den Nullzählalarm-Modus (Countdown-Timer) aus.

1. Halten Sie im Nullzählalarm-Modus die **MODE**-Taste für 2-3 Sekunden gedrückt bis die ‚Stunden'-Anzeige blinkt.
2. Zum Einstellen der ‚Stunde' können Sie durch Drücken der **ST/STP** (Start/Stopp)-Taste die Werte erhöhen und mit der **RESET**-Taste die Werte verringern.
3. Sie wechseln zur ‚Minuten'-Einstellung durch Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.

SP3637IS03SPO.indd 71-72 9/19/11 11:55 AM

4. Sie wechseln zur ‚Sekunden'-Einstellung durch erneutes Drücken und Loslassen der **MODE**-Taste.
5. Halten Sie die **MODE**-Taste nach der Einstellung der ‚Stunden', ‚Minuten' und ‚Sekunden' zum Speichern der geänderten Werte für 2-3 Sekunden gedrückt bis die Anzeige nicht mehr blinkt. Die Einstellungen sind nun gespeichert.

Ausführen des Nullzählalarms

1. Drücken Sie nach dem Einstellen der Zeitspanne die **ST/STP**-Taste, um den Nullzählalarm zu starten.
2. Die eingegebene Zeitspanne wird bis ‚0' (Null) zurückgezählt.
3. 5 Sekunden vor dem Ende beginnt die Uhr zu piepen. Das Piepen hält 15 Sekunden an.
4. Sie können das Piepen durch Drücken einer beliebigen Taste (mit Ausnahme der LICHT-Taste) vorzeitig stoppen.
5. Der Nullzählalarm setzt sich dann auf die eingestellte Zeitspanne zurück.

- Um den Nullzählalarm auf die ursprüngliche Zeitspanne zurückzusetzen, drücken Sie einmal die **RESET**-Taste, wenn der Timer angehalten hat.
- Um den Nullzählalarm zurückzusetzen noch während der Timer läuft, drücken Sie zuerst die **ST/STP**–Taste, um die Zählung anzuhalten, und drücken Sie dann die Taste erneut, um die Anzeige zurückzusetzen.

Verwenden der Kalorien-Funktion

1. Drücken Sie im Uhrzeit-Modus die **MODE**-Taste 5-mal bis die Kalorienanzeige (CA) erscheint.
2. Drücken Sie die ST/STP-Taste, um die Kalorienzählung zu starten (bzw. anzuhalten).
3. Die verbrannten Kalorien werden anhand Ihrer aktuellen Herzfrequenz berechnet. Daher ist es am Besten, wenn Sie Ihre Herzfrequenz so oft wie möglich aktualisieren (die verbrannten Kalorien werden unter dem Kalorienzähler neben dem ‚CA' angezeigt).
4. Wurde der Kalorienzähler angehalten, drücken Sie die **RESET**-Taste, um den Kalorienzähler zurückzusetzen.

Hinweis: Der beste Faktor zum Messen des Kalorienverbrauchs ist Ihre Herzfrequenz.

Daher ist es wichtig:

1) Ihre Herzfrequenz vor dem Training zu ermitteln.
2) Ihre Herzfrequenz während des Aufwärmens zu ermitteln.
3) Ihre Herzfrequenz während des Trainings zu ermitteln.
4) Ihre Herzfrequenz während des Abkühlens zu ermitteln.

Pflege und Wartung

So gewährleisten Sie das ordnungsgemäße Funktionieren Ihrer Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr:

- Vermeiden Sie groben Gebrauch oder schwere Stöße.
- Halten Sie den vorderseitigen Sensor und die rückseitige Metallplatte

SP3637IS03SPO.indd 73-74 9/19/11 11:55 AM

frei von Schmutz, Ölen oder anderen Verunreinigungen.
- Reinigen Sie die Uhr in regelmäßigen Abständen mit einem weichen Tuch, einer milden Seife und Wasser oder einem ähnlichen Reinigungsmittel.
- Halten Sie die Uhr fern von starker Hitze oder Kälte.
- Setzen Sie die Uhr nicht über einen längeren Zeitraum intensiver direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Setzen Sie die Uhr nicht Chemikalien wie Benzin, Alkohol oder Lösungsmitteln aus.

Technische Angaben

Aktuelle Uhrzeit
- Stunde, Minute und Sekunde
- Monat, Tag, Wochentag und Jahr
- 12/24 Stunden-Format
- Monat-Tag/Tag-Monat-Format
- Automatischer Kalender von 2000 bis 2099
- Stundensignal zu jeder vollen Stunde

Herzfrequenzalarm
- Messbereich: 43 bis 200 Schläge pro Minute

Täglicher Alarm
- Täglicher Alarm: 1 täglicher Alarm
- Alarmdauer: 30 Sekunden

Chronograph
- Auflösung: 1/100 Sekunde
- Zählbereich: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden

- Messmodus: Verstrichene Zeit

Nullzählalarm
- Auflösung: 1 Sekunde
- Grenze: 99 Stunden, 59 Minuten, 59 Sekunden
- Alarmton: 1 Piepton bei 5,4,3,2 und 1 Sekunde, 3 Pieptöne bei 0 Sekunden (10 Sekunden lang).

Sonstiges
- Elektrolumineszente (EL) Hintergrundbeleuchtung
- Wasserfest bis 30 Meter

Die Herzfrequenz-Messfunktion eignet sich nicht zum Gebrauch oder Betrieb in oder unter Wasser.

Batterie

Von Zeit zu Zeit muss die Batterie ausgetauscht werden, wenn:
- das Display teilweise oder ganz verblasst.
- die Herzfrequenzfunktion nicht aktiviert wird.

Wir empfehlen, den Austausch der Batterie Ihrer Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr von einem Uhren-Reparaturdienst vornehmen zu lassen. Dadurch wird gewährleistet, dass die Wasserfestigkeit nach dem Austausch der Batterie erhalten bleibt.

Die Uhr verwendet die Standard-Lithium-Batterien 20925.

HINWEIS
- Nicht wiederaufladbare Batterien können nicht wieder aufgeladen werden.

SP3637IS03SPO.indd 75-76 9/19/11 11:55 AM

- Aufladbare Batterien (Akkus) müssen vor dem Aufladen entfernt werden.
- Aufladbare Batterien (Akkus) dürfen nur unter Aufsicht von Erwachsenen aufgeladen werden.
- Mischen Sie keine Alkali-, Standard- (Zink-Kohle-) oder aufladbare (Nickel-Kadmium-) Batterien!
- Mischen Sie keine alten und neuen Batterien!
- Leere Batterien entfernen.
- Batterien nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.
- Produkt nicht in Feuer entsorgen; die Batterien könnten explodieren oder auslaufen.

So funktioniert Ihre Uhr

Es ist hilfreich zu verstehen, wie die**S-Pulse™**-Sensortechnologie der Uhr funktioniert, da sie je nach Alter, Hauttyp, Körpertyp, EKG- bzw. Elektrokardiogramm-Signalstärke und anderen Aspekten des Trägers unterschiedlich arbeitet.

Die **S-Pulse™**-Technologie misst die elektronischen Signale, die durch Ihren Körper laufen – das Ergebnis Ihres Herzschlags. Viele kennen die EKG-Wellenform – entweder aus persönlicher Erfahrung bei einem Besuch beim Arzt oder im Krankenhaus oder aus einer Arztserie im Fernsehen. Und genau dieses Signal läuft durch Ihren ganzen Körper. Die Messung erfolgt über die drei Metallsensoren der Uhr: Bei der Metallplatte auf der Rückseite der Uhr handelt es sich eigentlich um

einen Primärsensor, der diese elektronischen Signale in Ihrem Arm misst.

Die „EKG"-Messung erfolgt, wenn Sie einen Finger oben auf den Sensor auf der Vorderseite der Uhr legen. Dadurch entsteht ein Kreislauf, der durch Ihren ganzen Körper läuft und den die Uhr lesen kann.

- Die Sportline Solo 910 Herzfrequenzuhr muss an Ihrem Handgelenk befestigt bleiben, damit die Herzfrequenzmessung funktioniert.

Patente

Die Herzfrequenzuhr und die **S-Pulse™**-Technologie sind das Ergebnis von und geschützt durch die folgenden Patente:

USA: 5,738,104 & 5,876,350

Europa: EPA 0861045B1

SP3637IS03SPO.indd 77-78 9/19/11 11:55 AM